

YINGYANGSHI

最新营养师实用技术手册



YINGYANGSHI



最新营养师实用技术手册

李厚实 主编

上 册

北京轻工出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新营养师实用技术手册/李厚实. - 北京:北京轻工出版社,2006
ISBN 7-101-24698-2

I. 最… II. 李… III. ①最新-营养师-实用-技术手册;②最新-营养师-膳食营养-饮食 IV. TU767

中国版本图书馆 CIP 数据核定(2006)第 050522 号

书名:最新营养师实用技术手册

主编:李厚实

责任编辑:王波

出版发行:北京轻工出版社

印刷:燕翔印刷厂

规格:787 毫米×1092 毫米

字数:950 千字

开本:16 开

书号:ISBN 7-101-24698-2/K·62

定价:498.00 元

编 委 会

主 编：李厚实

副主编：王长顺

编 委：王 芳 王长江 吕 阳 张光达
 赵华光 孙计伟 陈 华 韦达顺

前 言

膳食、营养与人们的身体健康息息相关。随着生活水平的提高,人们越来越重视营养与健康,饮食科学化,营养合理化,从而提高身体素质,已成为社会的普通追求。不但个人如此,一个单位,一个企业,一个团体,已经把膳食与营养跟事业的发展联系在一起。

但是,一般群众对营养知识知之甚少,营养人才匮乏。营养师的出现,膳食与营养知识的推广,将有助于逐渐解决这一问题。

为了普及膳食营养知识,帮助人们掌握营养配餐实用技术,也为了给营养师提供一部营养配餐的参考资料,我们聚集众人之力,编写了本书。

本书主要介绍了以下内容:营养结构与食物来源、食物营养价值、食品安全卫生、膳食营养素参考摄入量、膳食结构、营养配餐与食谱编制、营养缺乏与营养过剩、疾病食疗技术、营养强化技术、食品原料选购与加工技术、合理烹饪技术、科学饮食与季节进补、营养配餐常用食谱。

限于编者水平,错误在所难免,希望广大读者随时指正。

编 者

目 录

第一篇 营养结构与食物来源	(1)
第一章 营养平衡	(3)
第一节 营养平衡的概念	(3)
第二节 能量平衡	(4)
第三节 产热系数	(6)
第四节 能量平衡与产热营养素	(7)
第二章 蛋白质	(9)
第一节 蛋白质的结构特点与化学组成	(9)
第二节 蛋白质的分类与生理功能	(11)
第三节 食物蛋白质营养价值的评定	(13)
第四节 蛋白质的互补作用	(16)
第五节 蛋白质的需要量、供给量与食物来源	(17)
第三章 脂类	(19)
第一节 脂类的组成、特点与生理功能	(19)
第二节 类脂	(22)
第三节 食用脂肪营养价值的评价	(24)
第四节 脂肪的来源与供给量	(26)
第四章 碳水化合物	(28)
第一节 碳水化合物的分类	(28)
第二节 碳水化合物的生理功能	(32)
第三节 碳水化合物的代谢	(33)
第四节 膳食参考摄入量与食物来源	(37)

目 录

第五章 常量元素	(39)
第一节 钙	(39)
第二节 磷	(44)
第三节 镁	(46)
第四节 钾	(49)
第五节 钠	(51)
第六节 氯	(54)
第六章 微量元素	(57)
第一节 铁	(57)
第二节 碘	(62)
第三节 锌	(68)
第四节 硒	(71)
第五节 铜	(77)
第七章 维生素	(82)
第一节 概述	(82)
第二节 维生素 A	(83)
第三节 维生素 D	(86)
第四节 维生素 E	(90)
第五节 维生素 K	(94)
第六节 维生素 B ₁	(98)
第七节 维生素 B ₂	(101)
第八节 维生素 B ₆	(105)
第九节 烟酸	(110)
第十节 叶酸	(113)
第十一节 维生素 B ₁₂	(117)
第十二节 维生素 C	(120)
第十三节 胆碱	(123)
第十四节 生物素	(124)
第八章 水和膳食纤维	(126)
第一节 水	(126)
第二节 膳食纤维	(130)
第二篇 食物营养价值	(133)
第一章 粮谷类营养价值	(135)

第一节 谷类籽粒的结构与营养成分及组成特点	(135)
第二节 谷类的合理利用	(137)
第三节 常见谷类食物的营养价值	(138)
第二章 豆类营养价值	(146)
第一节 豆类及其制品的主要营养成分及组成特点	(146)
第二节 豆类及其制品的合理利用	(148)
第三章 蔬菜类营养价值	(149)
第一节 蔬菜的主要营养成分及组成特点	(149)
第二节 蔬菜的合理利用	(152)
第四章 水果类营养价值	(154)
第一节 水果的主要营养成分	(154)
第二节 水果的合理利用	(158)
第五章 食用真菌、藻类营养价值	(159)
第一节 食用真菌的营养与卫生	(159)
第二节 藻类的营养与卫生	(164)
第六章 畜禽肉类营养价值	(166)
第七章 蛋类营养价值	(171)
第一节 蛋的结构	(171)
第二节 蛋类的主要营养成分、组成特点及合理利用	(173)
第八章 水产类营养价值	(177)
第一节 鱼类	(177)
第二节 软体动物类	(179)
第九章 乳类营养价值	(181)
第十章 调味品营养价值	(189)
第一节 调味品分类	(189)
第二节 主要调味品的特点和营养价值	(190)
第十一章 食用油脂营养价值	(196)
第一节 油脂的组成特点、营养价值及合理利用	(196)
第二节 主要油脂的特点和营养价值	(197)
第十二章 其他食品营养价值	(201)
第一节 酒	(201)
第二节 茶叶	(209)
第三节 糖果和巧克力制品	(214)

目 录

第三篇 食品安全卫生	(217)
第一章 各类食品的卫生要求	(219)
第一节 植物性食品卫生要求	(219)
第二节 动物性食品卫生要求	(222)
第三节 冷饮食品	(230)
第四节 罐头食品的卫生要求	(232)
第二章 食品污染及其预防	(233)
第一节 食品污染的来源	(233)
第二节 食品污染的预防	(236)
第三章 食物中毒及其预防	(240)
第一节 概述	(240)
第二节 细菌性食物中毒	(241)
第三节 有毒动植物中毒	(248)
第四节 化学性食物中毒	(252)
第五节 食物中毒的调查与处理	(256)
第四章 掺杂伪劣食品的识别	(260)
 第四篇 膳食营养素参考摄入量	(263)
第一章 膳食营养摄入概述	(265)
第二章 营养素需要量与摄入量	(269)
第一节 营养素摄入不足或摄入过多的危险性	(269)
第二节 营养素需要量的定义和概念	(270)
第三章 膳食营养素参考摄入量(DRIs)	(273)
第一节 膳食营养素参考摄入量的定义和概念	(273)
第二节 制定营养素参考摄入量的依据资料来源和评价	(274)
第四章 膳食摄入量评价	(277)
第一节 应用 DRIs 评价个体摄入量	(277)
第二节 应用 DRIs 评价群体摄入量	(278)
第三节 减少应用 DRIs 进行膳食评估的潜在误差	(281)
第五章 计划膳食	(283)
第一节 用膳食营养素参考摄入量为个体计划膳食	(283)
第二节 用膳食营养素参考摄入量为群体计划膳食	(284)

第五篇 膳食结构与膳食指南	(289)
第一章 膳食结构概述	(291)
第二章 中国居民的膳食结构	(294)
第一节 中国居民膳食结构的特点现状及发展趋势	(294)
第二节 中国居民膳食结构存在的主要问题	(297)
第三章 膳食指南	(298)
第一节 中国居民膳食指南	(298)
第二节 中国居民平衡膳食宝塔	(302)
第三节 特定人群的膳食指南	(305)
第四章 常见慢性病与特殊职业人群膳食指导	(311)
第一节 常见慢性病的膳食指导	(311)
第二节 特殊职业的膳食指导	(314)
第六篇 营养配餐与食谱编制	(317)
第一章 平衡膳食	(319)
第一节 平衡膳食的概念及要求	(319)
第二节 合理的膳食构成	(320)
第二章 营养配餐	(323)
第一节 营养配餐的概念、目的和意义	(323)
第二节 营养配餐的理论依据	(324)
第三节 营养配餐现状	(326)
第三章 营养食谱编制	(328)
第一节 营养食谱的编制原则	(328)
第二节 营养食谱的制定方法	(329)
第三节 营养食谱举例	(340)
第四章 筵席的设计与改进	(351)
第一节 筵席的结构与要求	(351)
第二节 筵席菜单的编制	(353)
第三节 筵席的弊端与改革	(354)
第五章 不同生理状况人群营养与膳食	(357)
第六章 药膳	(364)
第七篇 营养缺乏	(369)
第一章 营养缺乏病概述	(371)

目 录

第一节 营养缺乏的原因	(371)
第二节 营养缺乏病的诊断	(374)
第三节 营养缺乏病的治疗和预防	(376)
第二章 蛋白质 - 能量营养不良	(379)
第三章 维生素缺乏病	(388)
第一节 维生素 A 缺乏病	(388)
第二节 维生素 D 缺乏病	(392)
第三节 维生素 B ₁ 缺乏病	(396)
第四节 维生素 B ₂ 缺乏病	(401)
第五节 维生素 C 缺乏病	(405)
第四章 矿物质缺乏	(409)
第一节 铁缺乏与缺铁性贫血	(409)
第二节 碘缺乏病	(414)
第三节 锌缺乏病	(417)
第四节 硒缺乏与克山病	(420)
第五节 钙缺乏	(423)
第五章 营养素过剩与中毒	(426)
第一节 维生素 A 中毒	(426)
第二节 维生素 D 中毒症	(428)
第三节 地方性氟中毒	(429)
第四节 硒中毒	(433)
第五节 碘过多症	(435)
第六节 铁中毒	(437)
第七节 锌中毒	(438)
第八节 铜中毒	(439)
第八篇 疾病食疗技术	(441)
第一章 慢性腹泻食疗方法	(443)
第二章 高血压心脏病食疗方法	(446)
第一节 高血压与饮食	(446)
第二节 心脏病与饮食	(448)
第三章 肝脏病食疗方法	(451)
第四章 胃和十二指肠溃疡食疗方法	(455)

第五章 慢性便秘食疗方法	(457)
第六章 胆囊炎和胆结石食疗方法	(459)
第七章 痢疾食疗方法	(461)
第八章 肾脏病食疗方法	(463)
第九章 肺病食疗方法	(466)
第一节 老年慢性支气管炎与饮食	(466)
第二节 肺结核与饮食	(467)
第十章 糖尿病食疗方法	(469)
第十一章 肠外与肠内营养支持	(471)
第一节 肠外营养支持的适应证、禁忌证和并发症	(471)
第二节 肠内营养的适应证、禁忌证和并发症	(476)
第三节 肠外营养和肠内营养支持方式及操作技术	(479)
第四节 肠外与肠内营养支持的管理与监测	(483)
第九篇 营养强化技术	(485)
第一章 营养强化食品	(487)
第一节 概述	(487)
第二节 食物强化载体与强化剂的选择	(490)
第三节 营养强化剂的用量依据	(494)
第四节 食品强化技术	(495)
第二章 保健食品的概念产生与发展	(498)
第一节 保健食品的概念	(498)
第二节 发达国家保健食品的产生和发展	(500)
第三节 我国保健食品的历史、现状和发展	(504)
第三章 保健食品常用的功效成分	(507)
第一节 蛋白质、多肽和氨基酸	(507)
第二节 具有保健功能的碳水化合物	(510)
第三节 功能性脂类成分	(513)
第四节 具有保健功能的微量营养素	(516)
第五节 功能性植物化学物	(516)
第六节 益生菌及其发酵制品	(522)
第四章 保健食品的选用	(524)
第一节 改善生长发育的保健食品	(525)

目 录

第二节 增强免疫的保健食品	(526)
第三节 抗氧化和延缓衰老的保健食品	(527)
第四节 辅助改善记忆的保健食品	(528)
第五节 降低血糖的保健食品	(530)
第六节 辅助调节血脂的保健食品	(531)
第七节 辅助降血压的保健食品	(532)
第八节 改善胃肠功能的保健食品	(533)
第九节 减肥保健食品	(535)
第十节 美容的保健食品	(537)
第十篇 食品、原料选购与加工技术	(539)
第一章 常备原料	(541)
第一节 主粮	(541)
第二节 副食	(542)
第三节 调味品	(547)
第二章 原料选购技术	(553)
第一节 家畜类	(553)
第二节 家禽类	(557)
第三节 鱼类	(561)
第四节 虾蟹类	(570)
第五节 软体动物类	(574)
第六节 植物性原料	(576)
第七节 简易西餐原料	(577)
第八节 其他原料选购	(581)
第三章 原料贮藏技术	(587)
第四章 原料加工技术	(589)
第五章 食品加工技术	(600)
第一节 食品保藏技术	(600)
第二节 食品保鲜技术	(607)
第三节 食品干燥技术	(610)
第四节 食品的浓缩技术	(614)
第五节 食品的微波与远红外加工技术	(619)
第六节 食品的膨化技术	(625)

第七节 食品的生物工程技术	(628)
第十一篇 合理烹饪技术	(633)
第一章 烹饪原料	(635)
第一节 烹饪原料的分类	(635)
第二节 烹饪原料的质量鉴别	(636)
第二章 烹饪原料初加工	(638)
第三章 烹饪原料初步熟处理	(646)
第一节 水加热处理工艺	(646)
第二节 油加热处理工艺	(647)
第三节 汽蒸热处理工艺	(649)
第四章 原料成形	(650)
第五章 配菜技术	(653)
第六章 烹饪方法	(655)
第七章 热菜烹饪技术	(660)
第一节 油熟法	(660)
第二节 水熟法	(667)
第三节 汽熟法	(670)
第四节 特殊熟法	(671)
第八章 冷菜烹饪技术	(673)
第九章 调味技术	(675)
第一节 基础调味品	(675)
第二节 味型	(677)
第三节 调味的方式与原则	(678)
第十章 科学烹饪与食物营养控制	(680)
第一节 合理营养的烹饪原则	(680)
第二节 烹调过程中可能产生的有害物质	(681)
第三节 烹调对营养素的影响及控制	(682)
第十二篇 科学饮食与季节进补	(685)
第一章 科学饮食	(687)
第二章 日常科学营养	(709)
第三章 季节进补	(726)

目 录

第十三篇 营养配餐常用食谱	(743)
第一章 冷菜类食谱	(745)
第二章 炒菜类食谱	(751)
第三章 烧菜类食谱	(758)
第四章 汤菜类食谱	(765)
第五章 甜菜类食谱	(769)
第六章 面点类食谱	(773)
第七章 西餐类食谱	(778)
第八章 风味类食谱	(786)
第九章 常用营养菜单	(795)

第一篇

营养结构与食物来源

